Escuela Secundaria
Los Padres™
¡aún hacen la diferencia!
Octubre 2021
Vol. 29, No. 2

Cinco estrategias para mejorar las habilidades de pensamiento crítico

Desarrollar una mentalidad de pensamiento crítico es una de las habilidades más importantes para alcanzar el éxito en la escuela. Para ayudar a su joven a expandir sus habilidades de pensamiento crítico, anímelo a:

1. **Explicar situaciones,** ejemplos y problemas en detalle. Para describir un problema de manera eficaz, su joven deberá aprender vocabulario y practicar cómo expresarse con claridad.
2. **Analizar la información.** Cuando su joven lea algo en internet o en papel, no debería tomarlo al pie de la letra. Debería encontrar fuentes confiables que lo ayuden a determinar los datos reales.
3. **Ver todos los lados de un problema.** ¿A su joven le apasiona un tema en particular? Anímelo a desarrollar argumentos para defender los puntos de vista opuestos con igual dedicación. Eso lo ayudará a profundizar en el tema y comprender distintas perspectivas.
4. **Participar de actividades** extracurriculares. Trabajar en el periódico de la escuela le enseñará a su joven a hacer entrevistas y escribir artículos basados en lo que aprende. Un grupo de actuación lo expondrá a grandes obras literarias. Un club de ajedrez le enseñará a tomar decisiones de forma estratégica. Todas estas habilidades mejoran las capacidades de pensamiento crítico.
5. **Aceptar la diversidad.** A lo largo de su vida, su joven interactuará con personas diferentes a él. Aprender a apreciar las diferencias lo ayudará a tener una nueva mirada del mundo que lo rodea.

El éxito comienza adoptando una actitud positiva

Tener una actitud positiva es importante para alcanzar el éxito en todos los aspectos de la vida. Para fomentar la positividad, anime a su joven a:

- **Tener esperanza.** Habrá muchos días en los que algunas cosas saldrán bien y otras no. Recuérdele a su joven que no se quede con lo que salió mal. En cambio, ayúdelo a enfocarse en lo que salió bien.
- **Reírse.** No hay nada mejor que el humor para liberarse de una actitud negativa.
- **Seguir adelante.** A su joven no lo eligieron para un equipo y la próxima oportunidad para hacer las pruebas es recién el año que viene. Luego de su desilusión, anímelo a dejarlo atrás y probar otra cosa por el momento.
- **Buscar oportunidades.** Si su joven quiere trabajar con animales, debería buscar una manera de que suceda. ¿Hay algún refugio de animales en su área al que le vendría bien un poco de ayuda? Anime a su joven a llamar a algunos de ellos para averiguarlo.

Fuente: B.A. Lewis, *What Do You Stand For? For Teens: A Guide to Building Character*, Free Spirit Publishing.

Copyright © 2021, The Parent Institute®

Copyright © 2021, The Parent Institute®

Los desacuerdos pueden desarrollar habilidades de comunicación

A veces, la vida con un joven puede parecer un drama judicial. Usted dice algo y su hijo se lo discute. Pero las discusiones no necesariamente son malas.

Según investigadores del desarrollo infantil, no se trata de *si* los jóvenes discuten con sus padres (porque casi todos lo hacen). Lo que importa es la *manera* en la se maneja el desacuerdo.

Esto no significa que deba dar marcha atrás cada vez que su joven no esté de acuerdo, sino que *debe* escuchar lo que tiene para decir. Si su hijo dice algo que es válido, reconózcalo. Tal vez puedan llegar a un acuerdo mutuo.

Los jóvenes que escuchan a los demás y expresan sus opiniones con respeto han aprendido a comunicarse de manera eficaz. También están mejor preparados para hacerle frente a la presión de sus compañeros. Un estudio reveló que estos jóvenes tenían un 40 por ciento más probabilidades de decirle *no* a un amigo que le ofrece drogas o alcohol.

Las habilidades de comunicación son esenciales en la escuela. Las discusiones son centrales en muchas de las clases de la secundaria. Su hijo las aprovechará más si puede expresar su opinión y buscar una solución racional.

Fuente: J.P. Allen y otros, "Predictors of Susceptibility to Peer Influence Regarding Substance Use in Adolescence," *Child Development*, Society for Research in Child Development..

"Tenemos dos orejas y una boca para que podamos escuchar el doble de lo que hablamos".

—Epicteto

Enséñele a su joven hábitos sanos para el uso del teléfono inteligente

Los expertos están de acuerdo con que el uso de los aparatos electrónicos puede afectar de manera significativa el desempeño académico, la salud mental y el bienestar general de los estudiantes.

Para ayudar a su joven a desarrollar hábitos digitales saludables, anímelo a:

- **Tener conversaciones cara a cara.** ¿Su hijo le envía mensajes de texto desde su habitación? ¿Le envía mensajes a su amigo que está sentado a su lado en el sillón? Si es así, sugiérale que deje de enviar mensajes y que comience a hablar.
- **Intentar encontrar respuestas** por su cuenta. Es fácil pedirle respuestas a Siri, pero eso no le permitirá a su joven aprender a investigar para obtener información.
- **Apagar su aparato electrónico** durante el almuerzo. Los jóvenes se benefician de las interacciones sociales con sus compañeros. Por lo tanto, recomiéndele a su hijo que haga un pacto con sus amigos. "La primera persona en agarrar el teléfono tendrá que tirar los restos del almuerzo de todos a la basura".
- **Enfrentar las situaciones incómodas** o aburridas sin usar el teléfono. Rete a su joven a encontrar otras maneras de pasar el tiempo.
- **Ser consciente de su estado** de ánimo. Mucho tiempo frente a la pantalla puede hacer que los jóvenes sientan soledad, ansiedad y depresión. Dígale a su hijo que, cuando esté mal, debe hablar con un amigo o un adulto en el que confíe cara a cara.
- **Destinar tiempo a calmarse.** Si su joven ve un mensaje o una publicación que lo enoja, debería esperar 24 horas antes de enviar una respuesta.

Fuente: L. Kolb, "6 Ways to Help Students Manage Their Smartphones," International Society for Technology in Education.

¿Ayuda a su joven a hacerles frente a los problemas escolares?

Para muchos jóvenes, hay una clase que es un verdadero desafío. Tal vez el maestro no sea su favorito. Tal vez la materia es más compleja. Sea cual fuere el problema, sus calificaciones comienzan a verse afectadas.

Si su joven está teniendo dificultades con una materia, ¿sabe cómo ayudarlo a enfrentar el problema? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___**1. ¿Ha hablado** con su joven sobre la clase y le ha preguntado por qué cree que está teniendo dificultades?

___**2. ¿Ha animado** a su joven a estudiar para esa materia todos los días? El cerebro es como los músculos, que se fortalecen con la práctica.

___**3. ¿Le ha sugerido** a su joven que hable con el maestro para desarrollar un plan para mejorar?

___**4. ¿Ha ayudado** a su joven a explorar recursos, como las tutorías?

___**5. ¿Celebra** cada indicio de avance de su joven?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está tomando medidas positivas para ayudar a su estudiante con las dificultades. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

Escuela Secundaria Los Padres ¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-133x

Para obtener información llame o escriba a:
The Parent Institute®, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.
O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.
Copyright © 2021, The Parent Institute,
una división de PaperClip Media, Inc.,
una entidad independiente y privada.
Empleador con igualdad de oportunidades.
Editora Responsable: Doris McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca Miyares.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

 Copyright © 2021, The Parent Institute®

Tomar apuntes durante la lectura ayuda a retener la información

Para algunos jóvenes, puede ser difícil recordar lo que han estudiado. Una manera eficaz de lograrlo es tomar apuntes durante la lectura.

El método de toma de apuntes de seis preguntas ayuda a los estudiantes a identificar y recordar las personas, los sucesos y las fechas más importantes a la hora de estudiar historia o leer literatura.

Pídale a su joven que escriba seis encabezados en una hoja: *¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Por qué? ¿Cómo?* Mientras lee un trabajo, dígale que busque las respuestas de cada una de estas preguntas y que anote los datos y la información que considere relevante:

1. **¿Quién?** ¿Quién estaba allí? ¿Quiénes eran los personajes más importantes?
2. **¿Qué?** ¿Cuáles fueron las cosas más importantes que sucedieron?
3. **¿Dónde?** ¿Dónde se desarrolló este acontecimiento? ¿Por qué es importante ese lugar? ¿Hubiese sido diferente el suceso si hubiese ocurrido en otro lugar?
4. **¿Cuándo?** ¿Cuándo sucedió? ¿Hubo motivos importantes por los cuales el suceso ocurrió en cuando ocurrió (y no antes ni después)?
5. **¿Por qué?** ¿Por qué sucedió este acontecimiento? ¿Cuáles fueron las causas? ¿Por qué es importante aprender sobre este acontecimiento?
6. **¿Cómo?** ¿Cómo sucedió? ¿Cuáles fueron los resultados?

Si a su hijo le resulta difícil encontrar las respuestas para estas preguntas mientras lee, sugiérale que practique leyendo un artículo del periódico. En las noticias se intenta responder estas seis preguntas en los primeros párrafos.

Ayude a su estudiante a prepararse para distintos formatos de examen

Probablemente, los exámenes que dé su estudiante de secundaria serán más largos y complejos que los de la escuela intermedia. Es posible que también deba enfrentarse a distintos formatos: más ensayos y menos preguntas de opción múltiple, por ejemplo.

Su joven necesita estudiar para toda clase de exámenes, pero algunos tipos de práctica pueden ayudarlo a que le vaya mejor con distintos tipos de preguntas. Comparta esta información para ayudarlo a prepararse para:

- **Exámenes con preguntas** para desarrollar. Su hijo debería crear preguntas de ejemplo basadas en las ideas principales del material que está estudiando. Luego, debería practicar responder a estas preguntas en un párrafo. Debería escribir oraciones claras y completas e incluir toda la información pertinente que pueda.
- **Exámenes de respuestas breves.** Para ejercicios de completar los espacios en blanco y otras preguntas de repuestas breves, su joven debe saber la información. Las técnicas de memorización, como formar una imagen mental de lo que se está leyendo, podrían ser útiles. La agrupación, que consiste en aprender hechos en grupos en lugar de uno a la vez, también es útil.
- **Resolución de problemas.** Su joven encontrará estos exámenes en matemáticas o ciencias. Para que le vaya bien, deberá saber cómo plantear el problema y cómo hacer los cálculos. La práctica diaria, incluso cuando no hay tareas asignadas, es la clave para dominar este tipo de exámenes.

P: No me iba bien en matemáticas cuando estaba en la escuela. Ahora mi joven está cursando una clase de matemáticas que no comprendo. ¿Cómo puedo ayudarlo con su tarea de matemáticas cuando tenga dificultades?

Preguntas y respuestas

R: Usted *puede* ayudar a su joven con su tarea de matemáticas incluso si no la comprende. Siga estos pasos:

- **Adopte una actitud positiva.** Muchos estudios revelan que la actitud de los padres frente a las matemáticas tiene un efecto directo sobre los logros de sus hijos en la materia. Por lo tanto, evite decir cosas como "Nunca fui bueno para las matemáticas". En cambio, diga "Vaya, ese problema parece un desafío. ¡Pero sé que podrás resolverlo!"
- **Pídale a su joven** que le explique el problema de matemáticas a usted. Pídale que le diga, paso por paso, cómo cree que debería resolverlo. Esta es una de las mejores maneras de que los estudiantes comprendan un nuevo concepto matemático.
- **Sugiérale a su joven** que escriba los pasos que ha seguido al hacer la tarea. Si bien podría haber una sola respuesta correcta para un problema, podría haber muchas formas de llegar a ella. Luego, puede mostrarle al maestro lo que hizo. Si su respuesta es incorrecta, el maestro sabrá dónde se desvió.
- **Señale momentos del día** en los que usa las matemáticas. Ya sea que las use en el trabajo o para duplicar una receta, su joven verá que siempre necesitará lo aprendido en la materia.
- **Anime a su joven** a esforzarse y trabajar para superar las dificultades que enfrenta en matemáticas. Alcanzar el éxito hará que sea más fácil para él hacerle frente a otras dificultades que tenga por delante.

Copyright © 2021, The Parent Institute®

Enfoque: el equipo hogar-escuela

Ayude a su joven a aprender a planificar la tarea

Los estudiantes deben aprender a establecer prioridades para cumplir con todas las responsabilidades que tienen en su casa y la escuela. Pero muchos jóvenes no pueden hacerlo de manera natural.

Para ayudar a su joven a desarrollar hábitos que lo ayuden a ocuparse de todo lo que tiene que hacer, anímelo a:

- **Usar una agenda.** Los jóvenes tienen muchas cosas en la cabeza. Y cuando olvidan algo, es más probable que sea una tarea de lengua que la letra de su canción favorita. Verifique que su joven tenga, y use, una agenda. Debería anotar todos los trabajos asignados. Verifique regularmente que los haga.
- **Usar aparatos digitales** como respaldo. Muchos maestros publican la tarea y los plazos en internet. Eso es genial para consultarlo en caso de apuro, pero tener una agenda ayudará a su joven a ver el panorama general: "Tengo un examen de matemáticas *y* la entrega de un ensayo, ambos el martes".
- **Anotar los compromisos** extracurriculares en la agenda. De esa manera, su joven podrá ver qué noches estará más ocupado. Si hay un proyecto extenso para entregar el viernes y tiene un partido de fútbol el jueves por la noche, se dará cuenta de que deberá terminar el proyecto el miércoles por la noche.
- **Esperar lo inesperado** al trabajar en proyectos. Si espera hasta la noche anterior a la fecha de entrega de trabajo para alquilar un libro de la biblioteca, es posible que no esté disponible. Planificar con anticipación es un gran hábito, y puede ayudar a su joven a desarrollarlo.

Fuente: D. Goldberg, *The Organized Student: Teaching Children the Skills for Success in School and Beyond*, Simon & Schuster.

Los consejeros pueden ayudar a solicitar ingreso a la universidad

Tal vez su joven esté decidido a ir a una universidad en particular. O tal vez no tenga ni idea adónde quiere ir o si podría ingresar.

Al hora de avanzar en el proceso de solicitud, los consejeros se convierten en aliados valiosos de los estudiantes de secundaria.

Los consejeros escolares están capacitados para ayudarlos a:

- **Seleccionar universidades.** Incluso si su joven quiere ir a una universidad en particular, es una buena idea que presente una solicitud de ingreso en varias universidades. Su consejero podría sugerirle maneras de encontrar universidades que podrían ser adecuadas para él.
- **Escribir una recomendación.** Muchas universidades les piden a los consejeros que escriban una descripción del estudiante. Su joven podría facilitarle la tarea su consejero haciendo un currículum breve con sus logros, intereses y objetivos dentro y fuera de la escuela.
- **Buscar oportunidades de becas.** Hay muchas becas disponibles para los estudiantes. Los consejeros pueden ayudar a los jóvenes a identificar oportunidades legítimas.
- **Ocuparse de los papeles.** Desde las solicitudes de ingreso hasta la ayuda para estudiantes, hay muchas cosas de las que hay que hacer un seguimiento. La mayoría de los jóvenes necesitan que sus padres o sus consejeros los ayuden con esta tarea.

Hable con su joven sobre maneras de mostrar respeto en la escuela

Es posible que su joven no se destaque en todas las clases, pero si trata a sus maestros con respeto, será uno de los estudiantes favoritos. Los maestros aprecian a los estudiantes que:

1. **Son corteses.** Dicen *por favor* y *gracias*.
2. **Escuchan** cuando hablan los demás.
3. **Piden perdón** (y lo dicen en serio) cuando han cometido un error.
4. **Expresan sus ideas** sin menospreciar a sus compañeros.

Para promover el respeto:

- **Sea un buen modelo a seguir.** Cuando esté hablando con su joven, llame a sus maestros por su nombre en lugar de decir "ese maestro de matemáticas".
- **Reúnase con los maestros** de su joven. Siempre es más fácil trabajar juntos una vez que ha hablado con ellos a solas.
- **Ayude a su joven** a poner las quejas menores en perspectiva. Tal vez esté molesto por algo que un maestro dijo en clase. Dígale: "Enseñar es una tarea difícil. Probablemente solo estaba cansado".